



GUÍA RÁPIDA  
PARA PREVENIR  
**ÚLCERAS POR  
PRESIÓN**  
PARA PACIENTES  
Y CUIDADORES



Yes, you can.®

## Introducción

Invacare ha creado este folleto para ayudar a la gente a estar más alerta del riesgo de desarrollar úlceras por presión, y para hacer llegar información a aquellas personas más vulnerables.

También se detalla qué causa las úlceras por presión y ofrece información sobre cómo prevenirlas.

No sólo las personas mayores están en riesgo, las úlceras por presión pueden afectar a cualquiera a cualquier edad.

Tenga en cuenta que este folleto contiene fotografías médicas de la vida real que algunas personas pueden considerar ofensivas.

Este folleto no pretende reemplazar las recomendaciones médicas o los tratamientos proporcionados por profesionales del cuidado de la salud.

---

## Qué es una úlcera por presión?

Una úlcera por presión (también conocida como escara o llaga) es una lesión localizada en la piel y en el tejido subcutáneo, normalmente en una zona con prominencia ósea del cuerpo. El daño en la piel normalmente lo causan las presiones, o éstas en combinación con el roce o la fricción.

La gravedad de las úlceras por presión se mide en función de la decoloración de la piel. Las más graves son heridas abiertas en las que los músculos y los huesos son visibles.

# ¿Qué causa las úlceras por presión?

El daño en la piel y en los tejidos subcutáneos puede ser causado por:

## **Presión**

La presión es una fuerza directa (vertical) que se da cuando nuestra piel está en contacto con una superficie, por ejemplo cuando estamos sentados en una silla o o tumbados sobre un colchón.

La presión hace que la piel se comprima, dificultando la circulación de la sangre. La sangre lleva el oxígeno y los nutrientes hasta nuestra piel, por lo tanto cuando la presión oprime los tejidos que la constituyen, la sangre no puede llevar oxígeno y los nutrientes, lo que daña los tejidos.

## **Cizallamiento**

El cizallamiento es también una fuerza, pero actúa en una dirección diferente que la presión. El cizallamiento es una fuerza horizontal o paralela que hace que la piel y los tejidos subcutáneos se estiren. El cizallamiento se puede dar cuando alguien se

desliza ligeramente hacia abajo en una cama o silla. La piel puede permanecer pegada al colchón o cojín distorsionando los tejidos subcutáneos.

## **Fricción**

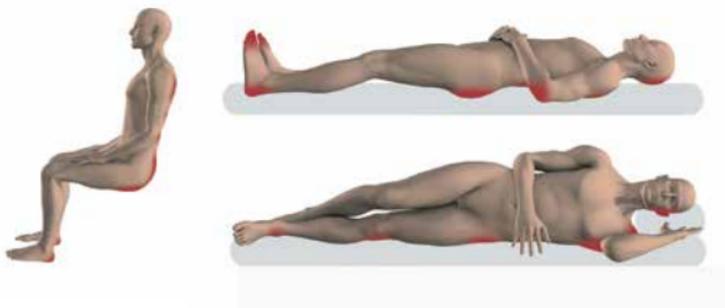
La fricción se da cuando se frota la piel contra una superficie y suele ocurrir cuando se resbala hacia abajo en una silla o una cama. Este tipo de daño es por lo general bastante superficial y debe curarse sin problemas. Sin embargo, para algunas personas enfermas o de edad avanzada, la curación puede ser problemática y una úlcera superficial puede convertirse en algo más serio.

## **Temperatura**

Exponer el cuerpo a temperaturas altas también aumenta el riesgo de desarrollar úlceras por presión.

## Dónde acostumbran a aparecer las escaras por presión?

Las úlceras por presión acostumbran a aparecer en zonas del cuerpo con prominencias óseas como las nalgas, los talones, los codos y los hombros. También pueden aparecer en la zona de detrás de las orejas u otras zonas de la cabeza. Las siguientes tres imágenes muestran los sitios más comunes en qué pueden aparecer las úlceras por presión cuando permanecemos sentados, tumbados boca arriba o tumbados de lado.



Si la piel es roja y no está seguro si se trata de una úlcera por presión, presione ligeramente con el dedo en la zona enrojecida durante quince segundos y quítelo. Si esa zona se vuelve blanca, lo más probable es que no se trate de una úlcera por presión. Si sigue roja, seguramente se trate de una úlcera por presión, por lo que debería consultar a un médico.

Si nota algún cambio en su piel, debería informar a un profesional sanitario.

.....

**Para más información, por favor, póngase en contacto con su médico.**

Si cree que puede tener una úlcera por presión, por favor, póngase en contacto con su médico inmediatamente. No espere, porque las úlceras por presión se pueden desarrollar muy rápidamente, a veces incluso en horas, y sin un cuidado apropiado, pueden convertirse en muy serias.

## ¿Cómo puede detectar una úlcera por presión?

En piel clara, busque manchas rojas persistentes que no desaparezcan después de retirar la presión de esa zona (figura 1). Busque manchas azuladas/moradas en la piel oscura.



Figura 1

## **También debería buscar:**

- Hinchazón
  - Áreas secas
  - Ampollas o áreas de piel desgarrada que pueden ser ampollas rotas
  - Zonas de la piel duras o blandas que se sientan anormalmente duras o esponjosas
  - Cambios en el color de la piel
  - Áreas con prominencias óseas donde la piel se sienta más caliente o fría.
- 

## **¿Cómo puedo reducir el riesgo de sufrir una úlcera por presión?**

1. Revise la piel para ver si hay signos de daños al menos una vez al día si la persona está sentada o tumbada largos períodos de tiempo. Si es posible, se recomienda incorporar a la persona y moverla unos cinco minutos cada hora para mantener el flujo sanguíneo.
2. Movimiento: Asegúrese de que gira y cambia de posición regularmente para transferir el peso de las áreas con prominencias óseas del cuerpo. Por ejemplo, cambiar de un lado a otro cada media hora si está encamado. Esto evita la presión y facilita la circulación de la sangre.
3. Cuando se permanece sentado en una silla de ruedas se recomienda reposicionar cada 15 - 30 minutos, ya sea intercambiando peso de un lado a otro, inclinándose hacia delante o haciendo intentos de levantarse (intentar incorporarse usando los apoyabrazos para aliviar la presión en la parte inferior).
4. Si tiene que permanecer sentado o tumbado largos períodos de tiempo, asegúrese de que tiene un colchón y un cojín adecuados para ayudarle a reducir riesgos de sufrir daños.
5. Mantenga una dieta equilibrada y tome mucho líquido.
6. Proteja la piel: Mantenga la piel limpia y seca y utilice jabones suaves que no resequen la piel. Seque cuidadosamente sin frotar fuerte. Si sufre de incontinencia, lave la piel con un jabón suave y seque inmediatamente.

# Sabías...?

- Las úlceras por presión causan dolor a largo plazo y angustia en los pacientes, derivando en largas estancias en el hospital.
- Los tratamientos para curar las úlceras por presión son muy costosos.
- En casos severos, las úlceras por presión pueden llegar a ser una amenaza para la vida del paciente.
- La mayoría de úlceras por presión se pueden evitar.

---

## Quién está en riesgo de desarrollar úlceras por presión?

**Cualquiera puede desarrollar una úlcera por presión, pero los que corren más riesgo son:**

- Personas con dificultad para moverse o reposicionarse ellos mismos
- Aquellos que no sienten dolor en una parte o en todo su cuerpo
- Personas con incontinencia urinaria y rectal.
- Personas con enfermedades graves o que se hayan sometido a cirugía.
- Personas con mala alimentación y poca ingesta de líquidos
- Personas que fumen
- Aquellos que hayan sufrido previamente úlceras por presión / daños en la piel
- Personas con problemas de circulación

## Productos que pueden ayudar en la prevención de escaras :

### Colchones

- **Softform® Premier Active 2**
- **Softform® Premier Maxiglide**
- **Softform® Premier Visco**
- *Invacare® Viscomixt*
- **Softform® Excel**
- *Invacare® Basic*

### Sobre colchones

- **Propad® Visco**
- **Liber & Eskal**

### Cojines

- **Matrx® Flo-tech Solution**
- **Matrx® Flo-tech Image**
- **Matrx® Flo-tech Plus**
- **Matrx® Flo-tech Contour Visco**
- **Matrx® Flo-tech Contour**
- **Matrx® Flo-tech Lite Visco**
- **Matrx® Flo-tech Lite**

Si necesita más información sobre características o nivel de prevención de nuestros productos, consulte nuestra página web :  
[www.invacare.es](http://www.invacare.es).

## Distribuidor :

Invacare S.A. - C/ Areny s/n  
Polígon Industrial de Celrà  
17460 CELRÀ (Girona) - Spain  
Tel. (34) 972 49 32 00  
Fax: (34) 972 49 32 20  
E-Mail: [contactsp@invacare.com](mailto:contactsp@invacare.com)  
[www.invacare.es](http://www.invacare.es)

© 2013 Invacare International Sarl  
Todos los derechos reservados.

Toda la información facilitada se supone correcta en el momento de la impresión.  
Invacare se reserva el derecho a modificar las especificaciones del producto sin previo aviso.

